[438] ذلك من شأنه أن يمنحه التوفيق لإزالة عناصر الجزع وقلّة الصبر من نفسه. 4 ـ مطالعة حالات الأنبياء والأولياء وأحد الطرق لعلاج حالة الجزع هي مطالعة حالات الأنبياء والأولياء في دائرة صبرهم واستقامتهم أمام المصائب والبلايا الكثيرة وما كانوا يتحملونه من أعدائه وأقوامهم، وتذكر هذه الحالات ومطالعتها يلهم الإنسان القوّة في الصمود أمام حجم التحديات المفروضة عليه من الواقع الخارجي والداخلي. 5 ـ تلقين الاعتماد على النفس في تحمّل الصعاب ولا ينبغي أن ننسى هذه الحقيقة، وهي أنّ التلقين سواءً كان من طرف الشخص نفسه أو من قبل الآخرين فإنه يشكل عاملاً مؤثراً في إزالة الأخلاق السيئة والصفات الذميمة من واقع النفس، فلو أنّ الشخص الّذي يعيش قلّة الصبر والجزع يلقن نفسه كلّ يوم بضرورة أن يتحلّى بالصبر، وكذلك يسعى ممن حوله من افراد الاُسرة أو الأصدقاء في تعميق هذا التلقين لديه، فلا شكّ في ظهور آثار الصبر على سلوكياته وحالاته النفسية. ونختم هذا البحث بدعاء شريف للإمام زين العابدين (عليه السلام) يقول فيه : "اللّهُمَّ اَجْعَلْ أَوَّلَ يَوْمِي هَذَا صَلاحاً وَاوسَطَهُ فَلاحاً وَآخِرَهُ نَجاحاً واَعُوذُ بِكَ مِنْ يَوم اَوَّلُهُ فَزَعُ وَاَوسَطَهُ جَزَعٌ وَآخِرُهُ وَجَعٌ" ويستفاد من هذا الحديث أنّ الجزع يورث الإنسان الألم والوجع، فمضافاً إلى انه لا يزيل همه وألمه فإنه من شأنه أن يزيده ألماً وهمّاً. -- الفرق بين الجزع والعواطف المعقولة : إن قلب الإنسان هو مركز العواطف والاحساسات الإنسانية، وكلّما فقد الإنسان عزيزاً له فإنه يتألم لذلك ويجري دمع عينه من شدّة التأثر، ولكن لا ينبغي الخلط بين إظهار التأثر والحزن مع الجزع وقلّة الصبر، لأن قلب الإنسان يتأثر بالحوادث المؤلمة بطبيعة الحال، ويمكن أن تعكس عينه حالة التأثر هذه وتبكي بسبب ذلك.